ПРОТОКОЛ АВТОНОМНОСТІ АКІЛЛИ

Системний алгоритм підготовки та розрахунку ресурсів на випадок критичних блекаутів

Головне правило автономності в критичних умовах — відсутність паніки та системний підхід. Дана підготовка розраховується на базовий горизонт **7–14 днів** автономного проживання для **1 дорослої людини** з урахуванням коригувальних коефіцієнтів для дітей. Протокол спрямований на забезпечення критично важливих потреб життєдіяльності за повної відсутності комунальних послуг.

РОЗДІЛ 1. ВОДНИЙ БАЛАНС: ПИТНА ТА ТЕХНІЧНА ВОДА

Запас води ділиться на дві незалежні категорії. **Змішувати їх чи економити на питному режимі суворо заборонено** для збереження здоров'я і працездатності під час тривалих відключень.

Споживач / Тип води	Добова норма (1 особа)	Об'єм на 10 днів	Рекомендований формат зберігання
Дорослий (Питна)	3 літри (пиття + їжа)	30 літрів	Бутлі по 5–6 літрів у темному прохолодному місці
Дорослий (Технічна)	4–5 літрів (гігієна, посуд, санітарія)	40–50 літрів	Міцні каністри, складні баки або побутові ємності
Дитина (Питна)	2–2.5 літри	20–25 літрів	Бутлі по 5–6 літрів, обов'язковий стабільний питний режим у стресі
Дитина (Технічна)	6–8 літрів	60–80 літрів	Збільшено для частого миття рук, догляду та вологого прибирання

Приклад розрахунку для родини з 2 дорослих та 1 дитини на 10 днів:
• Питна вода: (30 л * 2) + 25 л = **85 літрів** (прибл. 15 бутлів по 5.6 л)
• Технічна вода: (50 л * 2) + 80 л = **180 літрів** (прибл. 9 міцних каністр по 20 л)

РОЗДІЛ 2. ХАРЧОВИЙ ЗАПАС ТА ТЕПЛОВА ОБРОБКА

Основні вимоги до харчового резерву: тривалий термін придатності, висока калорійність і мінімальна потреба у тепловій обробці або її повна відсутність (продукти швидкого запарювання).

Категорія продуктів	Базовий раціон на 10–14 днів (1 особа)	Для дітей та особливі рекомендації
Готові консерви	10–14 банок (м’ясні, рибні, сочевиця, квасоля). Основа білка.	М'ясні та фруктові пюре в паучах (легко зберігати й їсти)
Швидкі крупи	1.5–2 кг (кускус, вівсянка, гречані пластівці, сухе картопляне пюре).	Дитячі сухі каші швидкого приготування, сухе молоко
Поживні перекуси	1 кг горіхів та сухофруктів, 15–20 протеїнових/горіхових батончиків, 2–3 пачки галет/сухарів.	Печиво, сушки, улюблені ласощі для зняття психологічного стресу
Швидка енергія	3–5 плиток чорного шоколаду, згущене молоко, джеми, 2–3 банки арахісової пасти.	Фруктові паучі, джеми для підтримки тонусу та настрою

Важливо про автономне розігрівання їжі та води:
• Використовуйте **туристичний газовий пальник** (пальник-насадка).
• Забезпечте запас цангових газових балонів (220 г) — **3–4 балони на 10 днів**.
• Рекомендація: Використовуйте газ виключно для швидкого закипання води на чай або запарювання крупи. Тривале варіння страв швидко вичерпає запас газу.

РОЗДІЛ 3. КАНАЛІЗАЦІЯ ТА ВІДХОДИ: ЗАПОБІГАННЯ КАТАСТРОФІ

КРИТИЧНО ВАЖЛИВО! Якщо в місті пошкоджено каналізаційні колектори або повністю відсутнє водопостачання, змивати в унітаз воду з відра СУВОРЕ ЗОБОРОНЕНО. Це призводить до моментального підпору фекальних мас, затоплення нижніх поверхів будинку та загрожує швидким спалахом гострих кишкових інфекцій у всьому будинку!

Покроковий алгоритм створення «Сухого туалету» в квартирі:

- **Консервація чаші:** Перекрити воду, повністю відкачати або ретельно вимакати ганчіркою залишки води з чаші унітазу.
- **Перший захисний шар:** Вставити в унітаз міцний сміттєвий пакет (об'ємом 60–120 літрів) і надійно зафіксувати його скотчем або еластичним джгутом до обідка унітазу. Цей пакет захищає санфаянс від забруднення.

- **Другий робочий пакет:** Всередину першого пакета вставити другий — міцний пакет для будівельного сміття або спеціальний щільний санітарний пакет (35–60 літрів).
- **Використання абсорбенту:** На дно робочого пакета насипати шар абсорбуючих матеріалів (деревний наповнювач для котячих туалетів, тирсу, торф або спеціальний санітарний порошок-згущувач). Після кожного відвідування туалету засипати зверху 1–2 жмені наповнювача для зв'язування вологи та усунення запаху.
- **Правильна утилізація:** Змінювати робочий пакет кожні 1–2 дні (або в міру заповнення). Щільно зав'язувати та виносити безпосередньо в контейнери для побутових відходів на вулиці. **Категорично заборонено викидати пакети на подвір'ї або утворювати стихійні смітники!**

РОЗДІЛ 4. ЕНЕРГІЯ, ОСВІТЛЕННЯ, ТЕПЛО ТА ГІГІЄНА

Напрямок	Необхідне оснащення на 1 особу	Критичні вимоги та примітки
Освітлення	• 2 налобних ліхтарики (вільні руки) • 1 кемпінгова розсіяна лампа • Комплект запасних батарейок / USB-зарядка	Завжди тримайте один налобний ліхтарик у швидкому доступі біля ліжка.
Енергозабезпечення	• Павербанки сумарною ємністю від 30 000–40 000 mAh • Або портативна зарядна станція типу EcoFlow	Призначені для підтримки зв'язку, радіоприймача та роботи критичних дрібних пристроїв.
Гігієна без води	• Вологі серветки (3–4 великі пачки) • Сухий душ (5–10 комплектів) • Спиртові антисептики для рук (2–3 флакони)	Базова гігієна запобігає шкірним інфекціям у разі неможливості регулярного миття.
Збереження тепла	• 2 комплекти термобілизни • Туристичний каремат (килимок) • Спальний мішок (комфорт 0...-5°C) • Хімічні/сольові грілки (10–15 шт.)	Спальний мішок та каремат на підлозі захищають від промерзання за повної відсутності опалення.

ЕКСТРЕНИЙ ЧЕК-ЛИСТ ПІДГОТОВКИ (Перевірте свою готовність):

- ✓ [ ] **Вода питна:** Заготовлено щонайменше 30 літрів питної води в бутлях на кожну дорослу особу.
- ✓ [ ] **Вода технічна:** Наповнено 40–50 літрів води на дорослого (каністри, баки) у прохолодному місці.
- ✓ [ ] **Харчування:** Сформовано запас консервів, круп швидкого запарювання, горіхів, батончиків та шоколаду на 10–14 днів.
- ✓ [ ] **Розігрівання:** Перевірено працездатність газового пальника, є мінімум 3–4 справних цангових балони.
- ✓ [ ] **Санітарія:** Придбано великі міцні пакети (60–120 л та 35–60 л), деревний наповнювач або абсорбент (мінімум 1–2 мішки).
- ✓ [ ] **Освітлення та енергія:** Ліхтарі заряджені, павербанки заряджені на 100%, підготовлено запас відповідних батарейок.
- ✓ [ ] **Тепло та гігієна:** Термобілизна випрана, спальники та каремати перевірені, наявний сухий душ та вологі серветки.